

سرجری کے لئے تیاری کرنا Fitter Better Sooner صحتیابی



رائل کالج آف اینیستھیٹسٹس کی جانب سے مشورہ
تائید کردہ بذریعہ:

سرجری کے لئے تیاری کرنا | Fitter Better Sooner

سرجری کے لئے تیاری کرنے میں آپ کا کردار

سرجری ہونا آپ کی زندگی کا ایک بہت بڑا لمحہ ہے اور اس کے متعلق متفکر ہونا عام بات ہے۔

ایسے زیادہ فٹ مریض جو اپنی صحت اور سرگرمی کی سطح کو بہتر بنانے کے اہل ہوتے ہیں سرجری سے زیادہ تیزی کے ساتھ صحتیاب ہوتے ہیں۔ آپ ابھی جو کچھ کر رہے ہیں اس کا آپ کی صحتیابی پر بہت گہرا اثر پڑ سکتا ہے۔

اپنے آپریشن (جراحی) کی منصوبہ بندی اور تیاری کرنے میں فعال کردار ادا کرنا آپ کو قابو میں ہونے کا احساس کرانے، اسپتال سے جلدی فارغ ہونے اور زیادہ تیزی سے معمول پر آنے میں مدد کرے گا۔ بعض علاقوں میں سرجری کے لئے انتظار کی مدت زیادہ ہوسکتی ہے، لیکن آپ اس وقت کا استعمال اپنی سرجری کی تیاری کے لئے کرسکتے ہیں۔

آپ اپنی سرجری سے بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے کیا کرسکتے ہیں اس کے بارے میں یہ کتابچہ عمومی مشورہ دے گا۔

روجر (اس کا اصلی نام نہیں) کے ذریعہ ایک مریض کی کہانی

میرا وزن زیادہ تھا اور میں عمر بھر کا سگریٹ نوشی کرنے والا تھا۔ سرجن اور اینیسٹھیٹسٹ نے مجھے پہلے ہی بتا دیا تھا کہ میری سرجری زیادہ مشکل ہوگی اور مجھے اس کے بعد اعلیٰ انحصار یونٹ (HDU) میں رہنا ہوگا، اور اگر کوئی بیڈ دستیاب نہیں ہوا تو اس کی وجہ سے میری سرجری کی تاریخ میں تاخیر ہوسکتی ہے۔

میرے اینیسٹھیٹسٹ نے میری صحتیابی میں مدد کر سکنے والی کچھ تبدیلیوں جنہیں میں شروع کر سکتا تھا کے بارے میں مجھ سے بات کی اور Fitter Better Sooner میں دی گئی معلومات کو پڑھنے اور ([youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)) پر اینیمیشن دیکھنے کے لئے میری حوصلہ افزائی کی۔ اس شام میں نے اپنے اہل خانہ کے ساتھ اینیمیشن دیکھا۔ میری بیٹی کو معلوم تھا کہ میں کس قدر پریشان تھا۔ انہوں نے مجھے طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں کرنے کی ترغیب دی۔

میں ایک طویل عرصے سے سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتا تھا لیکن ایسا کرنے کی کبھی ہمت نہیں ہوئی۔ یہ مشکل تھا، لیکن بالآخر میں نے کر لیا۔ میں نے چہل قدمی کرنے کا بھی فیصلہ کیا اور ہر روز تھوڑا زیادہ چہل قدمی کرنے کی کوشش کی۔ اس سے پہلے میں نے صرف اس وقت چہل قدمی کی تھی جب واقعی میں مجھے ضرورت رہی ہو، لیکن واقعاً مجھے اس میں لطف آنے لگا۔ میں خود کو زیادہ بہتر محسوس کرنے لگا اور اپنے علاقہ میں رہنے والے لوگوں سے بھی واقفیت حاصل کی۔

مجھے ذیابیطس ہے لیکن میں نے اسے زیادہ سنجیدگی سے نہیں لیا تھا۔ میں نے GP سرجری پر وقت لیا۔ نرس نے مجھے اس بارے میں مزید سمجھنے میں مدد کی کہ مجھے اپنی ذیابیطس کو بہتر طریقے سے کنٹرول کرنے کے لئے کیا کھانا چاہئے اور مجھے آہستہ آہستہ کچھ وزن کم کرنے کی ترغیب دی۔ اس نے مجھے میرے خون میں شوگر کی سطح پر نظر رکھنے میں مدد کرنے کے لئے ایک مشین دی۔ میں نے اپنی سرجری سے قبل چھ ہفتوں میں 4 کلو وزن کم کیا۔ زیادہ صحت مند اور فٹ ہونے کے احساس نے مجھے اپنی سرجری کے لئے بہت زیادہ اعتماد دیا۔ میں اس سے قبل اس کے بارے میں کافی درماندہ اور پریشان رہا تھا۔

اپنے آپریشن کے بعد میں ایک دن ایچ ڈی یو HDU میں رہا اور پھر وارڈ میں واپس گیا۔ مجھے جتنے وقت تک اسپتال میں رہنا چاہئے تھا میں اس سے زیادہ وقت تک رہا، کیونکہ میرے زخم پہلے ٹھیک نہیں ہوئے تھے، لیکن مجھے کوئی سنگین پیچیدگیاں نہیں تھیں۔ اسپتال کے فزیو نے مجھے سانس لینے کی مشقیں کروائیں اور مجھے متحرک رہنے اور صحت یابی کو تیز کرنے کے لئے وارڈ میں چہل قدمی کرنے کی ترغیب دی۔

میرے آپریشن کے تین مہینوں کے بعد بھی میں اب بھی اپنی کی ہوئی تبدیلیوں کے فوائد محسوس کر رہا ہوں۔ پہلے مجھے اپنے انہیلر کی جتنی ضرورت پڑتی تھی اب اتنی نہیں ہے اور سیڑھیوں پر چڑھنا مجھے آسان لگتا ہے۔ مجھے اب بھی اپنی چہل قدمی پسند ہے، میرا وزن کم ہو رہا ہے اور میں مستقبل کے بارے میں بہت زیادہ پر امید محسوس کرتا ہوں۔

بیلٹھ کیئر ٹیم

آپ کی سرجری اور صحتیابی کو خوشگوار بنانے کے لئے مختلف ماہرینِ صحت کے متعدد عملے مل کر کام کریں گے۔ وہ سرجری سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں آپ کا خیال رکھیں گے۔ انہیں عموماً آپریشن کے اوقات کی ٹیم کہا جاتا ہے۔ لیکن یہ سب آپ سے شروع ہوتا ہے۔ اپنے سرجری کے سفر میں آپ کی ملاقات بہت سے لوگوں سے ہو گی۔ ذیل میں آپریشن کے اوقات کی ٹیم کے کچھ ممبران دیے گئے ہیں:



اینیستھیسٹسٹ (بے
بوشی کے ماہرین)۔

نرسیں

فزیوتھراپسٹ یا
ورزشی معالج



مخصوص ڈاکٹر یا
طیب



جراح یا وارڈ کا ڈاکٹر



ماہرِ دوا سازی



عملی نرس



عام امراض کا
معالج

سر جری کے لئے تیاری کرنا | Fitter Better Sooner

اپنے جسم کی تیاری

انداز زندگی میں تبدیلیاں

سر جری کے ممکنہ خطرات میں کمی لانے کے لئے آپ بہت سی تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں، حتیٰ کہ مختصر وقفے تک کی تبدیلیاں بھی، بڑا فرق پیدا کر سکتی ہیں۔

ورزش

کسی آپریشن (جراحی) کے بعد آپ کا جسم مندمل کرنے کے لئے آپ کے دل اور پھیپھڑوں کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ اگر آپ پہلے سے سرگرم ہیں تو اس کام کے لئے وہ استعمال میں لائے جائیں گے۔ اپنے آپریشن کے انتظار کے دوران کوشش کریں اور اپنی سرگرمیوں کی سطح بڑھائیں۔

تیز تیز چلنا، تیراکی، سائیکل چلانا، باغبانی، یا اپنے بچوں یا پوتے پوتیوں اور نواسے نواسیوں کے ساتھ کھیلنا بھی مفید ہے۔ تیراکی سے موٹاپے یا جوڑوں کے درد والوں کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ بفتے میں تین بار کوئی بھی ایسی سرگرمی کرنے کی کوشش کریں جس سے آپ کو اپنی سانس پھولتی محسوس ہو۔ آہستہ سے آغاز کریں اور اپنی حدود میں رہیں۔ اگر ورزش میں آپ کو مشکل ہو تو مشورہ کریں۔ اگر سینے میں درد، چکر آنا یا دل کی دھڑکن کے بے قاعدہ ہو جانے سمیت آپ کو کوئی نئے مسائل پیش آتے ہیں تو روک دیں اور طبی مشورہ حاصل کریں۔ آپ کی مضبوطی اور توازن بہتر بنانے والی سرگرمیاں، جیسے 'اٹھک بیٹھک' کی ورزشیں، آپ کے رو بہ صحت ہونے میں بھی مفید ہوں گی۔

مزید مثالیں آپ یہاں دیکھ سکتے ہیں: <https://bit.ly/39qX5jF>

کون میری مدد کر سکتا ہے؟

- بہت سی موبائل ایپلیکیشنیں ہیں جو آپ کو اہداف مقرر کرنے اور اپنی پیش رفت کا جائزہ لیتے رہنے میں مدد دیتی ہیں جیسے 'Active 10' اور 'Couch to 5K'۔ مزید معلومات یہاں ہیں: <https://bit.ly/3u8WZLN>
 - اپنے علاقے کی کسی مفت کونسل، کمیونٹی واکنگ گروپ یا ماحولیاتی رضاکارانہ سکیم میں شامل ہونے کی کوشش کریں۔ آپ کی حوصلہ افزائی کرنے اور چہل قدمی اور ورزش کرنے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ یہ بہت پر لطف ہیں اور آپ کا مزاج بہتر بنائیں گی۔ اپنے جی پی سرجری سے پوچھیں کہ آپ کے علاقے میں کیا کچھ دستیاب ہے۔
 - اگر آپ کو کمر یا جوڑوں میں درد رہتی ہے اور آپ کا کسی فزیو تھراپسٹ کے پاس آنا جانا ہوتا ہے تو ان سے پوچھیں کہ آپ کون کون سی ورزشیں کرنے کے قابل ہیں۔ یہاں گنٹھیا کے مریضوں کے لئے ورزش کرنے کے بارے میں معلومات دی ہیں: <https://bit.ly/3bBUi65>
 - کمزور افراد کے لئے روزانہ ہلکی چہل قدمی، اٹھک بیٹھک کی ورزشیں، سیڑھیاں چڑھنا اور بیٹھنے کا وقت کم کرنا اچھا آغاز ہیں۔
 - آپ کی رہائش کہاں ہے، اس کے مطابق آپ کو این ایچ ایس کے 'صحت کی تربیت کے فراہم کاران' تک رسائی ہو سکتی ہے جو آپ کی ہمت بندھا سکتے ہیں اور مشورہ دے سکتے ہیں۔
- یہ چند ایک ترکیبیں ہیں مگر صحت و تندرستی کے ایسے بہت سے پروگرام ہوں گے جن کی کھوج آپ اپنے مقامی علاقے میں لگا سکتے ہیں۔



صحت بخش غذا

آپ کے جسم کو سرجری کے بعد اپنے آپ کو مندمل کرنا ہوتا ہے - اپنی سرجری سے پہلے اور بعد میں صحت بخش غذا کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے ضرورت کے مطابق پروٹین اور 'ن میں 5' یا زائد پھل اور سبزیاں کھانا۔ یہ زخم کو مندمل کرنے اور آپ کے مدافعتی نظام کے لئے معاون ہوتے ہیں۔

کون میری مدد کر سکتا ہے؟

ذیل کی ویب سائٹ پر مفید ذرائع اور معلومات ہیں:

■ این ایچ ایس - اچھا کھائیں: <http://bit.ly/2N1xoDi>

اگر ان کے پاس خوراک کا شعبہ ہوا تو آپ کے جی پی سرجری آپ کو صحت بخش غذا کے بارے میں کوئی مشورہ اور معلومات دے سکتے ہیں۔

وزن

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کرنے سے آپ کو دل اور پھیپھڑوں پر دباؤ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ این ایچ ایس کا صحت مند وزن کا ہیم آئی کیلو لیٹر استعمال کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کا وزن صحت مند ہے یا نہیں:

<https://bit.ly/3bBTZlt>

وزن کم کرنا ذیل کے لئے آپ کی مدد کر سکتا ہے:

- اپنا بلڈ پریشر کم رکھنا
- اپنے خون میں شوگر کی سطح بہتر بنانا
- اپنا جوڑوں کا درد کم کرنا
- سرجری کے بعد اپنے خون میں لوٹھڑے بننے کا خطرہ کم کرنا
- سرجری کے بعد اپنے زخموں میں انفیکشن کا خطرہ کم کرنا
- آپ کو باسانی مزید ورزش کرنے دینا
- اینیسٹھیٹک (شن کرنے والی دوا) لینے کے عمل سے متعلقہ خطرات کم کرنا۔

آپریشن سے پہلے وزن کم کرنے اور موٹاپے سے سرجری کرانے کے ممکنہ خطرات کے بارے میں مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں

coa.ac.uk/patient-information/translations/urdu

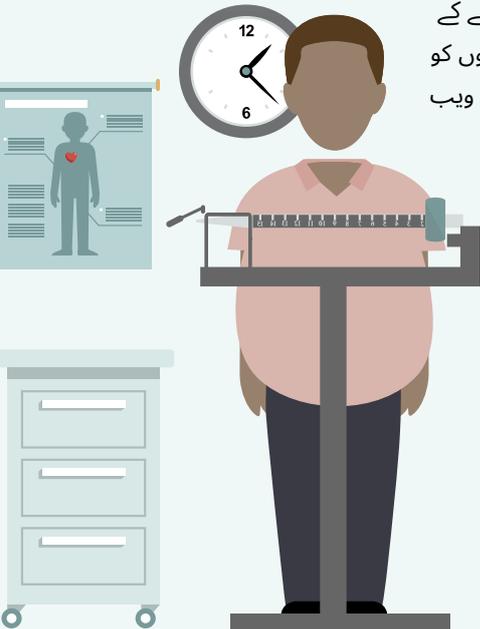
کون میری مدد کر سکتا ہے؟

آپ کے علاقے میں ایک مقامی وزن گھٹاؤ سکیم اور ورزش کے مواقع ہوں گے۔ NHS کے پاس ایک وزن گھٹاؤ منصوبہ ایپ ہے۔ آپ کیا معالج جراحی یا فارمیسی آپ کا وزن کرنے میں مدد دے سکتی ہے اور آپ کو صحت مند غذا کھانے کے لئے علامت بنایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو موٹاپا ہے، آپ کا معالج آپ کو بیریاٹرک (وزن کم کرنا) جراحی کے لئے منتقل کر سکتا ہے خطرات کو کم کرنے کے لئے اور نتائج کو بہتر کرنے کے لئے اس سے قبل کہ وہ آپ کو دیگر طریقہ کار کے لئے منقل کرے۔ کچھ کونسلوں کو بھی اسکیمیں ہیں جو آپ کو مدد دے سکتی ہیں اس لئے یہ بھی دیکھنے کی چیز ہے آپ کے مقامی کونسل ویب سائٹ پر یا ان سے رابطہ کرنے سے۔

آپ اسے مدد گار پاسکتے ہیں کہ آپ ایک وزن گھٹاؤ والا کلاس اٹینڈ کریں۔ کچھ علاقوں میں، NHS صحت تربیت کار آپ کی مدد کے لئے دستیاب ہوسکتے ہیں۔

مزید معلومات اور اضافی وسائل کو یہاں پایا جاسکتا ہے بہتر صحت۔ وزن کم کرنا

<https://bit.ly/3xSsO3i> :



الکوحل



الکوحل کے جسم پر کئی اثرات ہوسکتے ہیں، مگر اہم یہ کہ یہ لب لیے کی ساخت کو کچھ اس قدر کم کرسکتا ہے کہ زخم ٹھیک ہونے میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔ اگر آپ لگاتار پیتے ہیں تو آپ کو یقینی بنانا چاہئے کہ آپ سفارش شدہ حدود میں پیتے ہیں یا اُس سے بھی کم۔ اگر آپ اس سے زیادہ پئیں گے، آپ کا مقصد ہونا چاہئے کہ جراحی سے پہلے کم کریں تاکہ جراحی کے بعد جسم کو مندھمل ہونے کے لئے تیار کریں یا بہتر بنائیں اور چھوڑنے کے علامات کو کم کیا جاسکے جبکہ آپ ہسپتال میں ہوں۔

کون میری مدد کر سکتا ہے؟

آپ معلومات دیکھ سکتے ہیں حدود سفارشات اور الکوحل جو آپ پیتے ہیں کس طرح کم کرنے پر درج ذیل ویب سائٹس پر۔

■ NHS نکات، کم کرنے پر: <https://bit.ly/3A9NJBK>

■ NHS بہتر صحت۔ کم پئیں: <https://bit.ly/3yk7T9V>

سگریٹ نوشی

سگریٹ نوشی ترک کرنا مشکل ہے، مگر اچھی خبر یہ ہے کہ چھوڑنا یا کم کرنا جراحی سے پہلے کا عمل جراحی کے بعد ہسپتال میں آپ کے قیام کو کم کرسکتا ہے اور زخم مندھمل ہونے میں اور نظام تنفس کو بہتر کرنے میں۔ جراحی کے لئے تیار ہونا ایک اچھا موقع دیتا ہے سگریٹ نوشی کو ترک کرنے کے لئے۔

کون میری مدد کر سکتا ہے؟

معلوم کیجئے اگر کہیں مقامی سگریٹ چھڑوانے کی خدمات میسر ہوں آپ کے علاقے میں۔

آپ یہاں چک کرسکتے ہیں: <https://bit.ly/3QVBnDt>

درج ذیل تنظیموں کے پاس کار آمد معلومات ہیں سگریٹ نوشی چھوڑنے کے فوائد سے متعلق:



■ علاج پروجیکٹ۔ تمباکو

یا سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لئے ایک امدادی ہاتھ: یہ کارآمد معلومات فراہم کرتا ہے اسگریٹ نوشی چھوڑنے کے اضافی فوائد جو جراحی سے پہلے

بی چھوڑا جائے: <https://bit.ly/3L9Tph3>

■ تمباکو اور صحت پر عمل

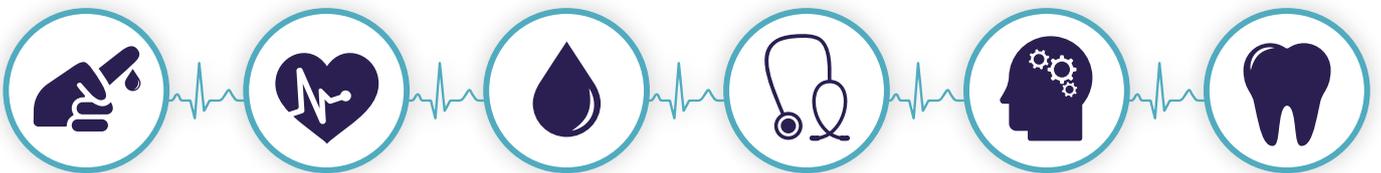
● تمباکو چھوڑنے کا گائیڈ: <https://bit.ly/2N7FLqG>

● مختصراً: تمباکو اور جراحی: <https://bit.ly/3FEmQGN>

طبی حالات

کئی طبی حالات جراحی سے صحت یابی کی طرف آنے میں اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ یہ یقینی بنانا لازمی ہے کہ کوئی بھی معلوم حالات ممکنہ حد تک قابو میں ہیں جراحی سے قبل۔

آپ ایک عام NHS جانچ کے لئے بھی بُک کرسکتے ہو اپنے معالج کی سرجری پر اگر آپ 40 اور 74 سال کی درمیان کے عمر کے ہو



ذیابیطس

بلڈ شوگر کا اچھا خاصا کنٹرول دراصل ضروری ہے جراحی کے بعد انفیکشن کے خطرات کو کم کرنے کے لئے۔ اگر آپ کی بلڈ شوگر اعداد شمار یا HbA1c پیمائش (خون کی ایک جانچ جس سے پتہ چلتا ہے آپ کے لمبے عرصے والے ذیابیطس قابو کا) اونچا ہے، تو آپ کو دوائی یا غذا میں تبدیلی سے فائدہ ہوسکتا ہے۔

اپنی غذا اور وزن کے بارے میں بھی سوچئے۔ آپ کا ذیابیطس قابو میں آجائے گا اگر آپ کا وزن کم ہو جائے گا یا بیمار جنہیں ذیابیطس قسم 2 ہو موٹائے کے ساتھ یا اسکے بخیر، درمیانی یا کم کاربوہائیڈریٹ غذا مدد گار ثابت ہوسکتا ہے۔ ذیابیطس اور غذا پر مزید معلومات یہاں پائے جاسکتے ہیں: <https://bit.ly/3u8pDn3>

اگر آپ نے اپنا HbA1c جانچ نہیں کروا یا پچھلے چھ ماہ میں، آپ ایک جانچ کے لئے التجا کرسکتے ہیں اپنے جراحی معالج پر۔ اگر ضرورت پڑے، تو ٹیم جراحی سے عین قبل کوئی بھی تبدیلیوں کی سفارش کرسکتی ہے۔ یہ آپ کی جراحی میں تاخیر کے خطرات کو کم کرسکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار خون)

خون کے دباؤ کو محفوظ سطح تک قابو کیا جانا چاہئے دل کی بیماریوں کے خطرات اور دورے کو کم کرنے کے لئے۔ کبھی کبھی جراحیوں میں تاخیر کی جاسکتی ہے اگر یہ زیادہ ہوں۔ اگر آپ نے پچھلے سال اپنے بلڈ پریشر کی جانچ نہیں کرائی ہے، یا اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ کا بلڈ پریشر خراب کنٹرول میں ہے، تو اپنے آپریشن سے پہلے اپنی سرجری کے وقت چیک کروا لیں کچھ فارمیسی بلڈ پریشر کی جانچ بھی کرتی ہیں

اگر آپ کے پاس بلڈ پریشر کی مشین ہے یا آپ اسے ادھار لے سکتے ہیں تو آپ اپنی جی پی سرجری کا نتیجہ بتا سکتے ہیں کچھ جی پی سرجری میں خودکار مشینیں ہوتی ہیں اور ان کو استعمال کرنے کے لیے آپ کو ملاقات لینے کی ضرورت نہیں ہو سکتی

اگر آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے، تو آپ کا جی پی آپ کی دوائیوں کی جانچ کر سکتا ہے اور آپریشن سے پہلے ضروری تبدیلیاں کر سکتا ہے

طرز زندگی میں تبدیلیاں ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں مزید معلومات آپ یہاں حاصل کر سکتے ہیں: <https://bit.ly/3ymfkhP>

خون کی کمی (خون میں آئرن کی کم سطح)

سرجری سے پہلے اپنے خون کی کمی کا علاج آپ کو خون کی منتقلی کی ضرورت کے امکانات کو کم کر دیتا ہے اس سے آپ کی صحت یابی میں بھی مدد ملے گی اور آپ کی سرجری کے بعد آپ کو تھکاوٹ کا احساس کم ہوگا

بڑی سرجری کروانے والے بالغوں میں سے ایک تہائی خون کی کمی کا شکار ہیں اگر آپ کو طویل مدت سے خون بہ رہا ہے تو اپنے جی پی سے خون کے ٹیسٹ کی درخواست کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا آپ کو خون کی کمی ہے

خون کی کمی کی جلد سے جلد تشخیص کی جانی چاہیے تاکہ علاج موثر ہو اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کو خون کی کمی ہو سکتی ہے، تو آپ کو اپنے جی پی، دوا ساز یا سرجیکل ٹیم سے علاج کے بارے میں بات کرنی چاہیے تاکہ سرجری سے پہلے اپنے خون کی گنتی کو بہتر بنایا جا سکے

بہت سے لوگوں کو آئرن کی کمی سے خون کی کمی ہوتی ہے اور آئرن سے بھرپور غذا پر مشتمل خوراک، جیسے بری پتوں والی سبزیاں، گوشت اور گری دار میوے مدد کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو وٹامن بی 12 اور فولیٹ کی بھی ضرورت ہوتی ہے

■ آئرن سرخ گوشت، پھلیاں اور گری دار میوے میں پایا جاتا ہے

■ وٹامن بی 12 گوشت، مچھلی، پنیر یا انڈوں میں پایا جاتا ہے

■ فولیٹ سبز پتوں والی سبزیوں، بروکلی، برسل انکرت، مارچوبہ، مٹر، چنے، براؤن رائس اور جگر میں پایا جاتا ہے

اگر جلد سمجھ لیا جائے تو خون کی کمی کا علاج عام طور پر آئرن کی گولیوں اور آئرن سے بھرپور غذا سے کیا جاتا ہے کچھ معاملات میں آپ کو براہ راست آپ کی رگوں میں ادخال کے ذریعے دی جانے والی انس میں آئرن کی ایک خوراک پیش کی جا سکتی ہے یہ گولیوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے، لیکن کچھ اضافی خطرات ہیں ایک ادخال عام طور پر کیا جاتا ہے اگر سرجری میں تاخیر نہیں ہوسکتی ہے

آپ مزید معلومات یہاں حاصل کر سکتے ہیں: <https://bit.ly/3OMo0DD>

دل، پھیپھڑوں اور دیگر طبی مسائل

اگر آپ کو کوئی اور طویل المدت طبی مسائل ہیں، تو اپنی دوائیوں کا جائزہ لینے کے لیے اپنے جی پی سرجری سے پوچھنے پر غور کریں، خاص طور پر اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی صحت اتنی اچھی نہیں ہے جتنی ہونی چاہئے

سرجری کے لئے تیاری کرنا | Fitter Better Sooner

بے چینی اور ذہنی صحت

زیادہ تر لوگ سرجری کروانے کے بارے میں کچھ پریشانی محسوس کرتے ہیں اگر ہسپتال جانے کا خیال آپ کو بہت پریشان کر رہا ہے، تو اپنے جی پی سے اپنے خدشات کے بارے میں بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کچھ علاقوں میں، جی پی آپ کو مخصوص مدد کے لیے بھیج سکتے ہیں آپ آپریشن سے پہلے اضطراب پر قابو پانے کے طریقہ کے بارے میں مزید معلومات یہاں حاصل کریں: rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation

ذہن سازی، آرام، سانس لینے کی مشقیں یا یوگا سمیت بہت سی تکنیکیں آپ کی سرجری سے پہلے اور بعد میں آرام کرنے میں مدد کر سکتی ہیں اگر آپ اپنی دماغی صحت کے لیے دوائیں لے رہے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ ہسپتال میں موجود ٹیم کو آپ کے آپریشن سے پہلے کی تشخیص کے دوران اس کے بارے میں آگاہ کریں وہ عام طور پر آپ سے ہسپتال میں قیام کے دوران اس دوا کو جاری رکھنے کے لیے کہیں گے اسے اپنے ساتھ ہسپتال لے جانا ضروری ہے وہ کسی مخصوص مدد کا انتظام کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں جس کی آپ کو ہسپتال میں وقت یا گھر واپسی کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے

آپ این ایچ ایس بیٹر ہیلتھ - ایورے مائنڈ میٹرز پر مزید معلومات اور مدد حاصل کر سکتے ہیں - ہر ذہن کی اہمیت ہے

<https://bit.ly/3ymSS8n> :

دانتوں کی صحت

اگر آپ کے دانت ڈھیلے ہیں یا کراؤں ہیں، تو ڈینٹسٹ کے پاس جانا آپریشن کے دوران آپ کے دانتوں کو پہنچنے والے نقصان کے خطرے کو کم کر سکتا ہے

اس کے علاوہ دانتوں کی صفائی برقرار رکھنا بہت ضروری ہے . دانت اور مسوڑھے اگر اچھی حالت میں ہوں سرجری سے پہلے تو بیماری کے خطرے سے بچہ جاسکتا ہے .

اضافی معلومات کے لیے اس لنک کو دیکھیں: <https://bit.ly/3QPMTjA>

آپ کے آپریشن (جراحی) کے لیے عملی تیاری

ہم جانتے ہیں کہ سرجری کے لیے ہسپتال آنا پریشانی کا وقت ہوسکتا ہے. ہسپتال جانے کے بارے میں اپنے دوست احباب سے بات کریں اور انہیں بتائیں کہ وہ آپکی کس تر ہاں مدد کرسکتے ہیں. اپنی سرجری کے بعد والی تھکن کو کم متھ سمجھیں -

آپریشن (جراحی) سے پہلے ذرور اس چیک لسٹ کو سوچ سمجھ کے پورا کریں -

👉 میں وقت کیسے گزاروں گا؟ اپنے ساتھ کتابیں ٹا بلٹ کم پیو ٹر بیڈ فونز موسیقی رکھ لیں - ان کے چارجر نا بھولیے -

👉 میں خود کو تسلی دینے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟ کچھ سانس لینے کی اور ذہن سازی کی ترکیبیں سیکھ لیں، یو گا شروع کریں یا پھر تسلی دینے والی موسیقی اور فون کی چیزیں استعمال کریں -

👉 گھر میں مجھے کیا تیار کرنا چاہیے سرجری سے پہلے؟ اسپتال سے واپسی پر آپ کے لیے چلنا دشوار ہوسکتا ہے - اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو آرام ملی گا تو آپ پہلی منزل پر سونے یا نقل و حرکت کی امداد استعمال کرنا شروع کرسکتے ہیں مگر آپ زیادہ تیزی سے صحت مند ہوں گے اگر آپ سرجری کے بعد چلتے پھرتے دیے -

👉 میرے بزرگوں کا کون خیال رکھے گا؟ اگر آپ کے دوست رشتہ دار نہیں مدد کرسکتے ہیں تو آپ اپنی مقامی کونسل اور مقامی دیکھ بھال

والی خدمت سے رجوع کریں یہاں سے: carers.org



سرجری کے لئے تیاری کرنا | Fitter Better Sooner

- ❖ اسپتال سے میرا آنا جانا کیسے ہوگا؟ کیا مجھے کوئی چھوڑ سکتا ہے؟ اگر آپ اسپتال کی آنے لے جانے والی خدمت کے لیے اہل ہیں تو بوسکتا ہے کے اسپتال آپ کیلئے ٹرانسپورٹ کا انتظام کر سکتا ہے
- ❖ جب میں گھر پہنچوں گا سرجری کے بعد کیا میرے پاس کافی آسانی سے پکنے والے کھانے اور صحت مند چیزیں ہوں گی؟ سوچیے کے کھانا پکانے اور خریداری کرنے میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے بوسکتا ہے کے آپ چاہیں کے پہلے سے کھانا پکا کے رکھ لیں یا پھر کسی دکان کی گھر لے کھانا بھجوانے والی خدمت کو استعمال کریں
- ❖ میرے بچوں اور جانوروں کی کون دیکھ بھال کرے گا؟ اپنے دوست رشتہ داروں سے مدد لیجیے اور ان سے کہیے کے وہ کسی بھی وقت مدد کرنے کے لیے تیار رہیں آپ کی مدد کے لئے شاید انہیں بھی نوکری سے چھٹی لینی پڑے۔ اگر آپ کو شدید مشکل ہو دی ہے بچوں کی دیکھ بھال میں آپریشن (جراحی) کے بعد تو آپ اپنی مقامی کونسل سے رجوع کر سکتے ہیں یا اپنے صحت وزٹر سے بات کریں۔
- ❖ کیا میرے پاس اپنی ضرورت کے مطابق ادویات اور سماعت کی امداد کی بیٹریاں ہیں؟ کیا وہ میرے گھر پہنچنے تک چلیں گی؟ عموماً آپ سے کہا جائے گا کے آپ اپنی نوز مرا والی ادویات انکی اصل پیکیجنگ میں کھائیں۔ یہ ادویات اور اپنا سارا سامان گھر لے کر جانا یاد رکھیے گا جب آپ اسپتال سے فارغ ہوں۔
- ❖ کیا میرے پاس درد کی دوائی ہے؟ اسپتال کی ہدایت کے مطابق شاید آپ کو کچ کھانی پڑیں سرجری کے بعد۔
- ❖ مجھے اپنے ساتھ کیا لے جانا چاہئے؟ اگر آپ رات ب ہر اسپتال میں رہے تو آپ کو رات کو پہننے والے کپڑے، تیت ال خلاء آرام دے کپڑے اور ایسے جوتوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے جو مضبوط ہوں لیکن آرام دے بھی ہوں۔ جیسے ہی آپ کے لیے ممکن، آپ کو آپریشن (جراحی) کے بعد بستر سے اٹھنا لباس پہنا اور چل پھرنا بہت ضروری ہے۔ جو مریض ایسا کرتے ہیں، وہ گھر جلدی پہنچتے ہیں اور صحتیاب زیادہ تیزی سے ہوتے ہیں۔ اسپتال میں سردی بوسکتی ہے تو آپ کچھ اضافی کپڑے رکھ لیں۔ NHS Choices سے رجوع کدیں اور معلومات کے لیے <http://bit.ly/2KV68Ks> :
- ❖ اس کے علاوہ اور کیا چیز مفید بوسکتی ہے؟ اپنے گھر اور باغ کو ٹھیک کرلیں۔ اپنے عمومی امور اور مالیات کو تیار کرلیں۔ اگر یہ کام آپ سرجری سے پہلے نہٹا لیں تو بعد میں آپ فکر سے بچ جائیں گے۔
- ❖ مجھے کس کو بتانا چاہئے کے میں اسپتال جا رہا ہوں؟ دوست اور رشتہ دار عام طور پر آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کے لیے بہتر ہوگا اگر آپ کے پاس لوگ ہوں گے بات چیت کے لیے جب آپ گھر لے آرام کر رہے ہوں گے۔ بہت لوگ آپکی مدد کرنا چاہیں گے تو آپ انکو پہلے سے بتا دیں کے وہ کیسے مدد کرسکتے ہیں۔
- ❖ کیا مجھے اسپتال جانے سے پہلے نہانا چاہئے؟ یہ بہت ضروری ہے بیماری کے خطرے کو کم کرنے کے۔ خطرے کو مزید کم کرنے کے لئے ممکن ہے کہ آپ کو جراثیم کش محلول (اینٹی سپٹک واش) دیا جائے۔
- ❖ کیا ہوگا اگر میری سرجری میں تاخیر ہو جائے؟ قبل عمل کی تشخیصی ٹیم آپ رابطہ کرے گی اگر آپ کی سرجری کو ملتوی کرنے کی ضرورت ہے۔ اور اگر سرجری کی وجہ سے کوئی دوا روکنی پری ہے، وہ آپ کو ہدایت دیں گے اسکو دوبارہ شروع کرنے کے لیے۔

عملی سوالات آپ کی سرجری کی تشخیصی ٹیم کے لئے

فرد آپ کی عمل سے پہلے کی تشخیص والی ٹیم کے آپ کے سات اینیستھیٹک (سُن کرنے والی دوا)، سرجری اور سرجری کے بعد کے وقت کا آپ سے ذکر کریں گے۔ وہ آپ کو سرجری اور اینیستھیٹک (سُن کرنے والی دوا) کے ممکنہ خطرات سے آپ کو آگاہ کریں گے اور آپ کو بتائیں گے کے آپ کے کیا اختیارات ہیں۔ وہ آپ کو گھر پر پڑنے کے لئے معلوماتی کاغذات دیں گے۔ آپ کو ٹیلی فون نمبر دیا جائے گا رنگ کرنے کے لئے اگر آپ کو اور سوال پوچھنے ہیں۔

جتنے تیار آپ ہوں گے سرجری کے لئے، اتنا ہی آسانی سے وہ گزرے گی۔

سرجری کے لئے تیاری کرنا | Fitter Better Sooner

نیچے کچھ سوالات ہیں جو شاید آپ اپنی عمل سے پہلے کی تشخیص ٹیم سے پوچھنا چاہیں۔

- میں کس وقت سے کھانا پینا روک دوں سرجری سے پہلے؟
- سرجری کے دن سے یا اس سے پہلے کیا میری ادویات میں تبدیلی کی ضرورت ہوگی؟
- اپنے ساتھ اسپتال مجھے کیا لانا چاہئے؟
- کیا مجھے نیل پالش، جیل، اور ناک، کان اور دوسری چھید کرکے پہنے والے زیورات ہٹانے یا اتارنے کی ضرورت ہے؟
- کیا لوگ مجھ سے ملنے کے لیے آسکیں گے؟ ملاقات کے لیے کون سے گھنٹے مقرر کیے گئے ہیں؟
- اگر ضرورت پڑی تو سرجری سے پہلے، کیا اسپتال میں کوئی مجھے منڈا دے گا؟
- آپریشن (جراحی) کے بعد، کھانا پینا اور چہل قدمی شروع کی جا سکتی ہے؟ مجھے پتہ چلا ہے کہ یہ میرے گھر جلد واپس پہنچنے میں مدد کر سکتا ہے؟
- آپریشن کے کتنے عرصے بعد اپنی رہائش گاہ جانا ممکن ہو گا؟
- گھر پہنچنے کے بعد مجھے کیسی مدد کی ضرورت پر سکتی ہے؟
- نہانے (شاوہر یا بات) سے اجتناب کب تک کرنا پڑے گا؟
- صحت مند ہونے کے لیے خاص ہدایات و ممانعت کیا ہیں؟
- کیا مجھے ایسے ٹانگے یا سٹیپلز لگائے جائیں گے جن کو بعد میں نکال وانا پڑے گا؟
- مجھے نوکری سے کتنی لمبی چھٹی نینی چاہئے ہے؟
- نوکری کے لئے بیمار یا موزوں (فٹ) ہونے کا خط کون دے گا؟
- کیا بعد میں میرا طبی معائنہ ہو گا؟
- کتنے عرصے بعد میں جسمانی سرگرمیوں مثلاً چہل قدمی، تیراکی، گالف کھیلنا، دوڑنا وغیرہ شروع کر سکتا ہوں گا؟
- میرے لیے گاڑی چلانا کب ممکن ہو گا؟
- میں ممکنہ طور پر معمول کی زندگی کب سے گزار سکتا ہوں گا؟

اینیستھیسیا (سُن کرنے والی دوا لگانے کا عمل) کہ مطابق آم تور پہ پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات یہاں پڑھ سکتے ہیں:

coa.ac.uk/patientinfo/faqs

صحت مندی کے سفر میں کیا ممکن ہے؟

آپ کا صحت مندی کی طرف سفر آپریشن (جراحی) کے فوراً بعد اسپتال میں ہی شروع ہو جاتا ہے۔ فی زمانہ زیادہ تر سرجری کے بعد طویل مدت بستر پر آرام کی یا کھانے پینے سے پرہیز کی ضرورت نہیں پڑتی۔ کئی ہسپتالوں کی کوشش ہوتی ہے کہ سرجری کے چوبیس گھنٹے کے اندر مریض کا کھانا، پینا اور اس کو متحرک کر دیں، اس طریقہ کار کو ڈریمنگ (DrEaMing) کہتے ہیں۔ مریض جو ایسا کرتے ہیں وہ اسپتال میں کم وقت گزارتے ہیں اور پیچیدگیاں سے بچ جاتے ہیں۔ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے پوچھنے کے آپ کب سے کھانا، پینا، اور حرکت کرنا شروع کر سکیں گے آپریشن (جراحی) کے بعد؟

آپ کی ہسپتال سے گھر روانگی سے پہلے آپ کی نرس آپ کو ایک چھپا ہوا کتابچہ دے گی جس میں معلومات ہوں گی کہ بحالی صحت کے دوران کس قسم کی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور درد ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے۔ وہ آپ کو آگاہ کریں گے علامات بیماری سے اور آپ کو ٹیلیفون نمبر دیں گے جس سے پریشانی کے موقع پر آپ رابطہ کر سکتے ہیں۔

کچھ معمول کے جراحی کے آپریشنوں کے بارے میں ہمارا حقائق نامہ مزید اور تفصیلی معلومات فراہم کرتا ہے کہ مختلف قسم کی سرجری کے لیے کس طرح تیاری کی جائے اور اس کے بعد کیا توقع کی جائے۔

سرجری کے لئے تیاری کرنا | Fitter Better Sooner

صحت مندی کے راستے میں عملی مدد آپ کی حوصلہ افزائی کہ لے۔

سرجری پر منحصر ہے کہ صحتیاب ہونے میں آپ کو کتنا وقت لگتا ہے۔ ہفتے بھی لگ سکتے ہیں۔ طبیعت میں اتار چڑھاؤ آنا ایک معمول کی بات ہے چنانچہ کچھ دن اچھے تو کچھ اتنے اچھے نہیں ہوں گے، یہ پریشانی کی بات نہیں ہے۔ صحت کے متعلق ڈائری بنانا اور اس میں یومیہ اندراج آپ کے مفید ہے اور اس کو آپ گھر پہنچ کر بھی جاری رکھ سکتے ہیں۔ معمول میں شامل ہوجائیں اور صبح سویرے اٹھنے کی کوشش کریں اور روز اسی وقت اٹھنے کو معمول بنالیں۔ روزانہ کے مقاصد کی فہرست آپ کے دن کو ڈھانچہ دے سکتی ہے اور پیش رفت کی نگرانی میں مدد کرے گی۔

دوست اور رشتہ داروں سے ملاقات اور بات چیت آپ کو خوشی دے گی اور اپنے مقاصد تک پہنچنے کے لیے حوصلہ افزائی کرے گی۔ اگر آپ کے پاس ٹیکنالوجی ہے تو واٹس ایپ اور فیس ٹائم کو استعمال کریں اور آن لائن پلیٹ فارم جیسے رُوم سے لوگوں سے رابطہ میں رہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ خود کو تھکا نہ دیں۔

موجودہ مزید آن لائن وسائل

رائل کالج آف اینیسٹھیٹسٹ coa.ac.uk/patient-information/translations/urdu

- آپریشن کی تیاری: بہتر جلد بہتر وڈیو اور مخصوص طریقہ کار کتابچہ
- کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنا جسے مکمل بیہوشی یا مسکن دوا دی گئی ہو
- آپ کے اینیسٹھیٹک سے وابستہ خطرات۔
- مریض کی معلومات سلسلہ وار۔
- بچوں، تیمار دار اور والدین کے لئے معلومات۔

آپریشن سے قبل، دوران اور بعد کی دیکھ بھال کا مرکز

■ مشترکہ فیصلہ سازی کے وسائل: <https://bit.ly/3AaQFOL>

■ کووڈ-۱۹ میں آپریشن کروانے والے بالغ مریضوں کے لئے رہنمائی: <https://bit.ly/3NrmcPe>

■ NHS جلد بہتر ہو رہا ہے

■ میری صحت کی بحالی کو بہتر بنانے کے لئے میرا کردار اور میری ذمہ داریاں: <https://bit.ly/3a2kdDh>

■ برطانوی غذائی ایسوسی ایشن

■ غذا اور غذائیت پر معلومات: <https://bit.ly/3u8hTSa>



”تیز صحت یابی“ کی کیا معنی ہے؟

تیز صحت یابی ایک ایسا لائحہ کار ہے جس کا مقصد آپ کو ایک بڑے آپریشن کے بعد جتنی جلدی ہوسکے صحت واپس لانا ہے۔ ہسپتال کا عملہ آپ کے آپریشن سے پہلے، دوران اور بعد میں آپ کی اور ان کی اپنی تصدیق کرتا ہے تاکہ آپ کو بہترین مواقع مل سکیں جلد اور مکمل صحتیابی کے لئے۔ بے جلد آپ کو گھر پہنچا سکتا ہے۔

پروگرام مختلف ہونگے جو بنیاد رکھتے ہیں کہ آپ کا کون سا آپریشن ہوگا اور کونسی ہسپتال میں آپ کا علاج ہوگا، پر اس میں شامل ہوسکتے ہیں:

- اگر آپریشن سے پہلے کافی وقت ہے تو آپ کی تندرستی کی سطح کو بہتر بنانا
- کسی اور طویل طبی حالت یا بیماری کا علاج کرنا
- آپریشن سے پہلے آپ کو پانی اور نشاستہ دار غذا دینا تاکہ آپ کو زیادہ دیر بھوکا نہ رہنا پڑے
- آپ کو دوا دینا تاکہ آپ کو آپریشن کے بعد کوئی بیماری نا ہو
- ان بہترین طریقوں سے غور کرنا جس سے آپریشن کے دوران درد سے نجات ہو
- لوکل بلاک یا علاقائی اینیسٹھیٹک جیسے مخصوص جگہ کو سن کرنا یا جسم کے ایک حصہ کو سن کرنا جہاں ممکن ہو
- بعد میں درد سے آرام کی بہترین دوا دینا تاکہ آپ جلد چل پھر سکیں
- آپریشن کے چوبیس (۲۴) گھنٹوں کے اندر کھانے، پینے اور حرکت یا چلنے کی حوصلہ افزائی کرنا
- پیشاب کی نلکی اور ڈرپ کے دورانیہ کو کم کرنا
- آپ کو ورزش سکھانا تاکہ آپ آپریشن کے بعد جلد صحت یابی ہوں۔

جلد صحت یابی پروگرام کی پیروی کرنے سے آپریشن کے بعد عام طور پر کم پیچیدگیاں ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ واپس ہسپتال جانے کی ضرورت کم پڑتی۔



دست برداری

ہم اس کتابچہ میں معلومات کو صحیح اور تازہ ترین رکھنے کے لئے سخت کوشش کرتے ہیں، لیکن ہم اس کی ضمانت نہیں دے سکتے۔ ہمیں توقع نہیں ہے کہ یہ عام معلومات ان سارے سوالوں کا احاطہ کر سکیں جو آپ کے پاس ہو سکتے ہیں یا ہر اس چیز کا جواب دے سکیں جو آپ کے لئے اہم ہے۔ اس کتابچہ کو بطور گائیڈ استعمال کر کے، آپ اپنے اختیارات یا پرشانیوں کے بارے میں اپنی طبی ٹیم سے مشاورت کر سکتے ہیں۔ اس کتابچہ کو بذات خود نصیحت نہ سمجھا جائے۔ اسے کسی بھی تجارتی یا کاروباری مقصد کے لئے استعمال نہیں کیا جا سکتا ہے۔ مکمل دست برداری کے لئے، براہ مہربانی یہاں کلک کریں۔ rcoa.ac.uk/patient-information/translations/urdu

تمام ترجمے Translators Without Borders کی مترجم برادری کی طرف سے فراہم کئے جاتے ہیں۔ ان ترجموں کا معیار ہر ممکن حد تک صحیح رکھنے کے لئے جانچا جاتا ہے، لیکن پھر بھی چند معلومات کی غلطیوں اور غلط تشریح کا خطرہ

ہمیں بتائیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں

ہم اس کتابچہ کو بہتر کرنے کے لیے تجاویز کا خیرمقدم کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس کوئی ہدایات یا تبصرہ ہے، تو براہ کرم انہیں:

patientinformation@rcoa.ac.uk

رائل کالج برائے اینیستھیٹسٹ

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG

۰۲۰۷۰۹۲۱۵۰۰

rcoa.ac.uk



دوسرا ایڈیشن ، مئی 2022

اس کتابچہ کی اشاعت کی تاریخ کے پانچ سال کے اندر جائزہ لیا جائے گا۔

© 2022 رائل کالج برائے اینیستھیٹسٹ

اس کتابچہ کو مریض کی معلوماتی مواد تیار کرنے کے مقصد سے نقل کیا جا سکتا ہے۔ براہ کرم اس اصل ماخذ کو نقل کریں۔ اگر آپ اس کتابچہ کا کچھ حصہ کسی اور اشاعت میں استعمال کرنا چاہتے ہیں، تو مناسب اقرار کرنا ضروری ہے اور لوگو، برینڈنگ اور تصاویر کو ہٹا دینا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے ہم سے رابطہ کریں۔